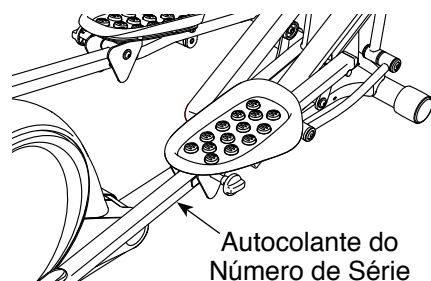


NordicTrack® E11.5

Modelo nº NTEVEL90912.2

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

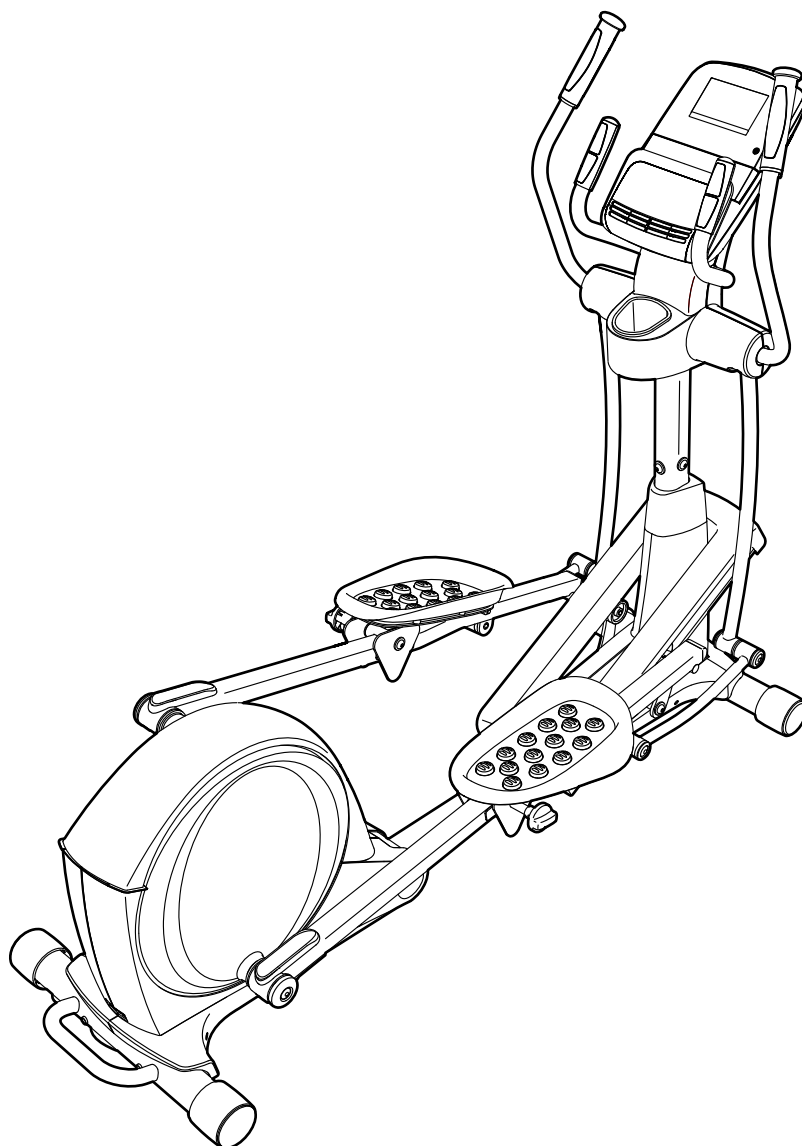
Endereço electrónico:

cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



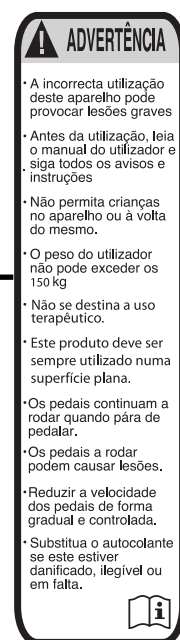
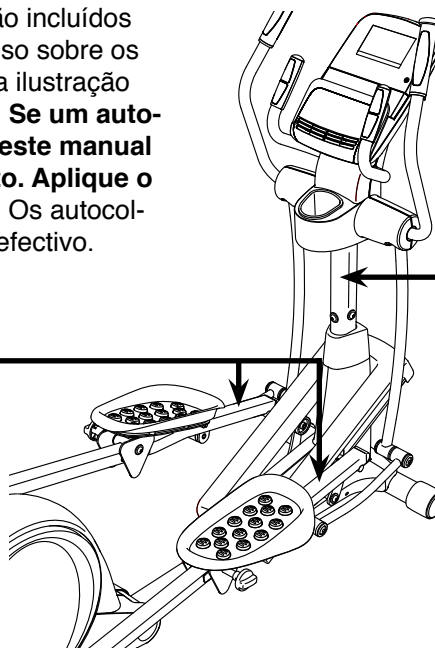
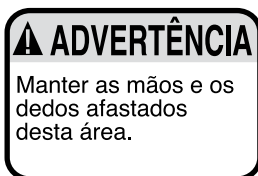
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO	16
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	30
LISTA DE PEÇAS	31
DIAGRAMA AMPLIADO	33
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
4. O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
9. Ao conectar o cabo de alimentação (consulte a página 16), faça-o a um circuito ligado à terra.
10. Não modifique o cabo de alimentação nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão eléctrica.
11. Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar adequadamente.
12. **PERIGO:** Desconecte sempre o cabo de alimentação quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado e antes de limpar o aparelho elíptico. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuada apenas por um representante de assistência autorizado.
13. O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 150 kg.
14. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
15. Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.
16. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
17. O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
18. Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
19. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 11.5. O aparelho elíptico E 11.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do

mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

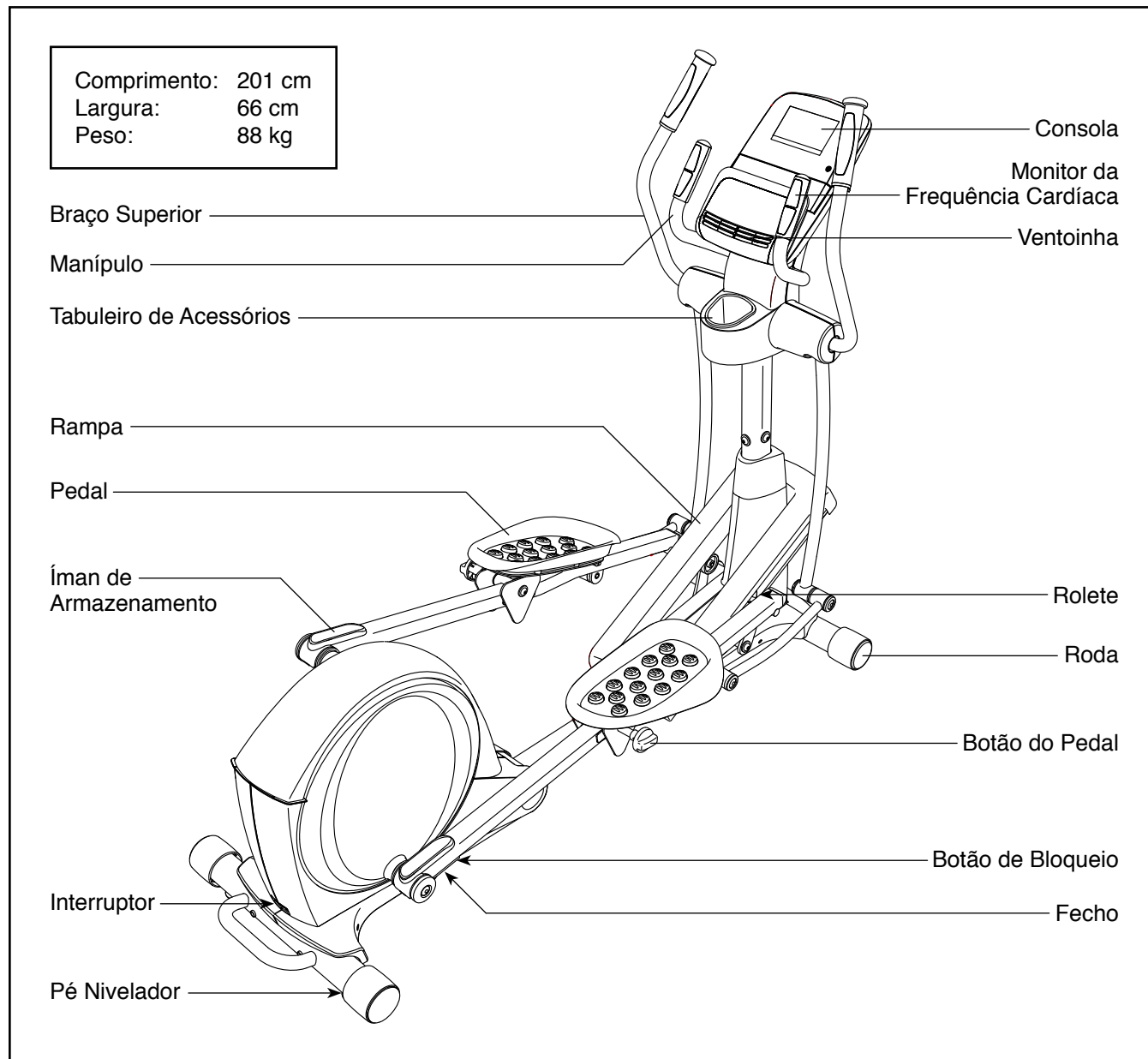
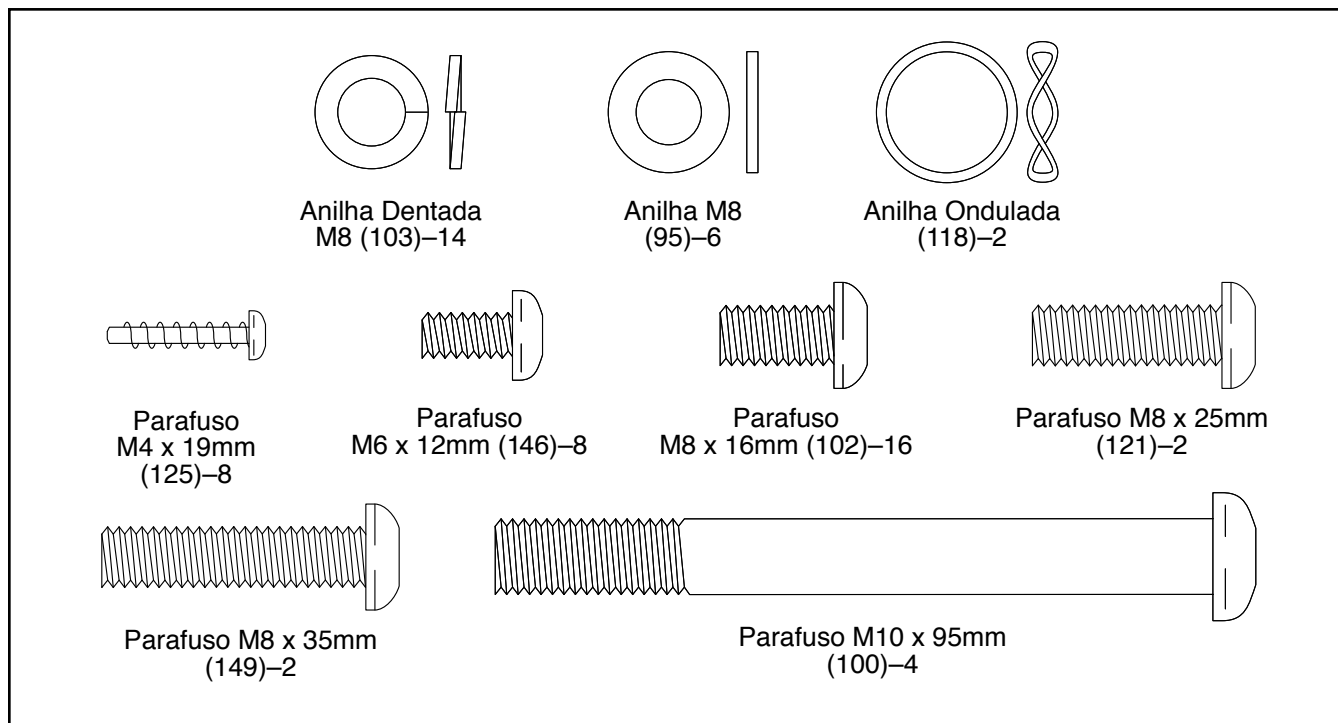
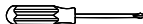
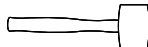


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

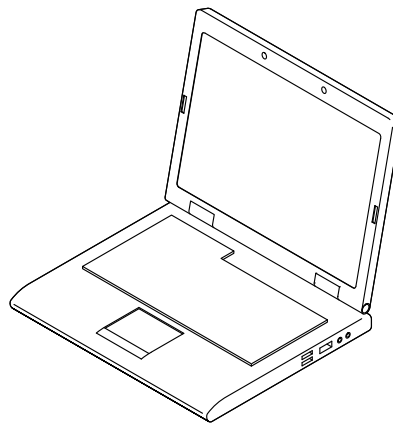
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até terminar todos os passos da montagem.
 - As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas com “R” ou “Right.”
 - Para identificar peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas:
 - uma chave de fendas Phillips 
 - um maço de borracha 
- A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.

- ativa a sua garantia
- poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
- permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio Ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

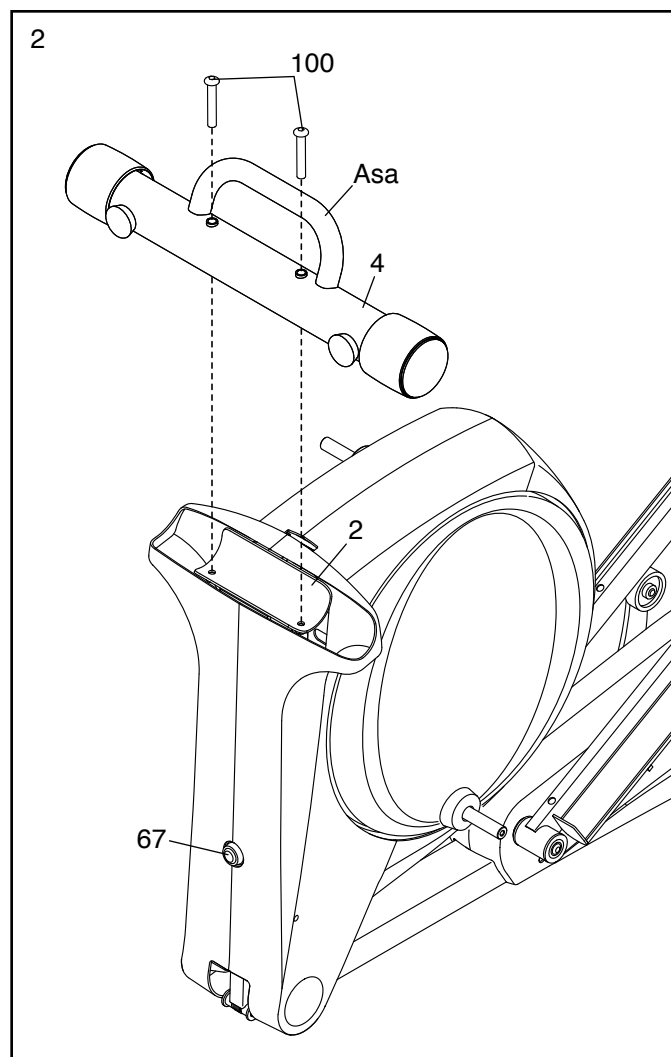
1



2. Oriente o Estabilizador Traseiro (4) conforme indicado.

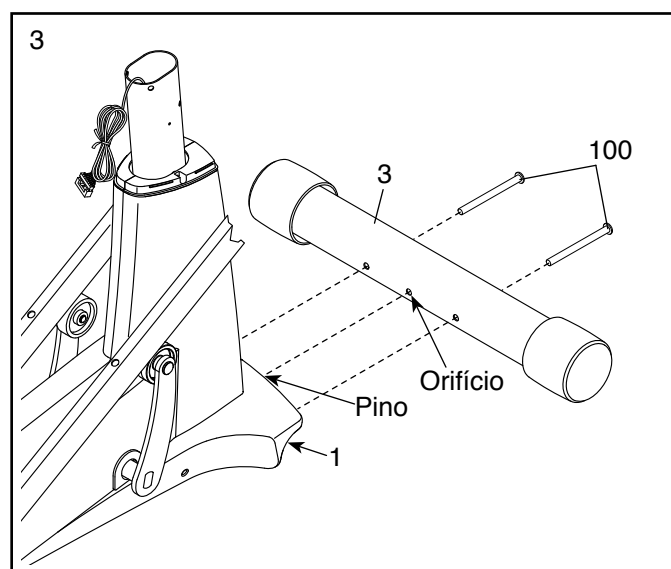
Fixe o Estabilizador Traseiro (4) à Estrutura Dobrável (2) com dois Parafusos M10 x 95mm (100).

Em seguida, segure a asa do Estabilizador Traseiro (4), prima o Botão de Bloqueio (67) e baixe o Estabilizador Traseiro e a Estrutura Dobrável (2) até ao chão.



3. Oriente o Estabilizador Frontal (3) para que o orifício indicado fique virado para o pino da Estrutura Principal (1).

Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura Principal (1), fixe o Estabilizador Frontal (3) com dois Parafusos M10 x 95mm (100).



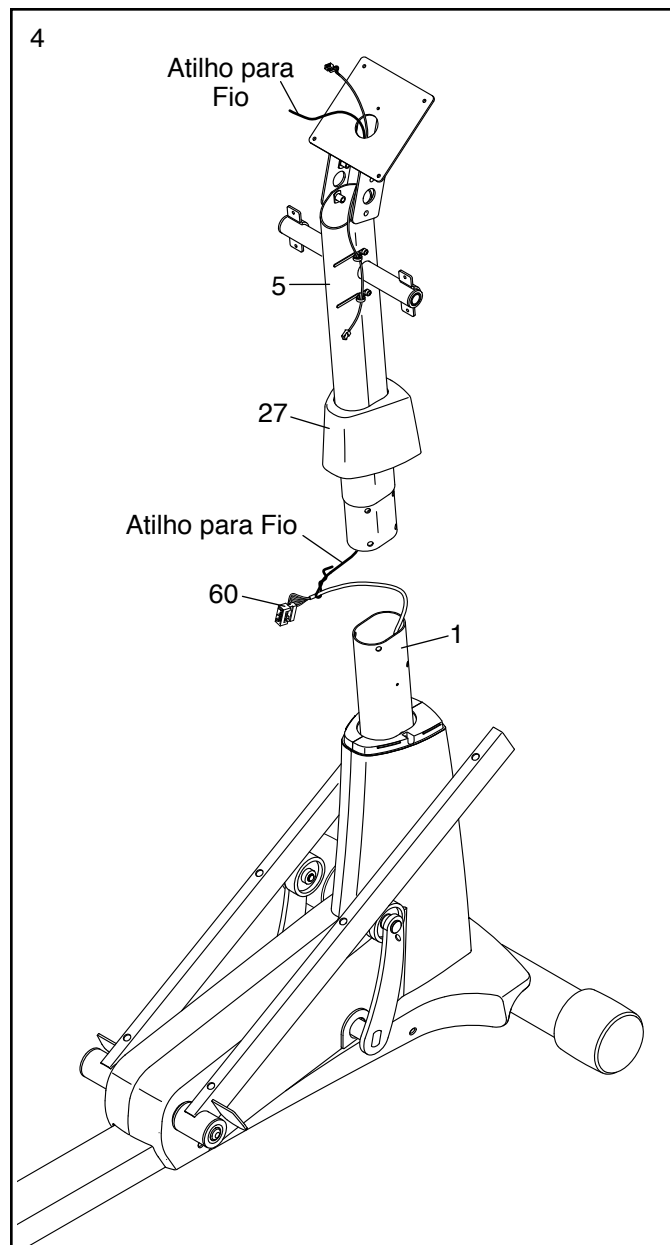
4. Oriente a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (27) conforme mostrado.

Insira a Cobertura Superior (27) na Barra Vertical (5) de baixo para cima.

Em seguida, peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (27) junto à Estrutura Principal (1).

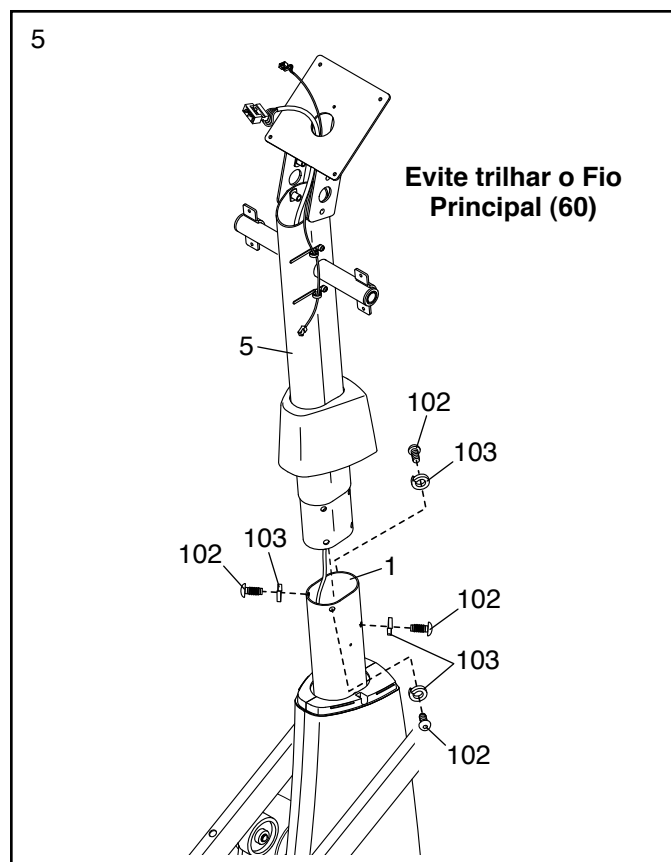
Localize o atilho para fio na Barra Vertical (5). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio Principal (60). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Fio Principal passar completamente pela Barra Vertical.

Conselho: Para impedir que o Fio Principal (60) caia pelo interior da Barra Vertical (5), segure o Fio Principal com o atilho para fio.



5. **Conselho: Evite trilhar o Fio Principal (60).**
Insira a Barra Vertical (5) na Estrutura Principal (1).

Fixe a Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M8 x 16mm (102) e quatro Anilhas Fendidas M8 (103); **não aperte já os Parafusos. Irá apertar os Parafusos no final do passo 12.**



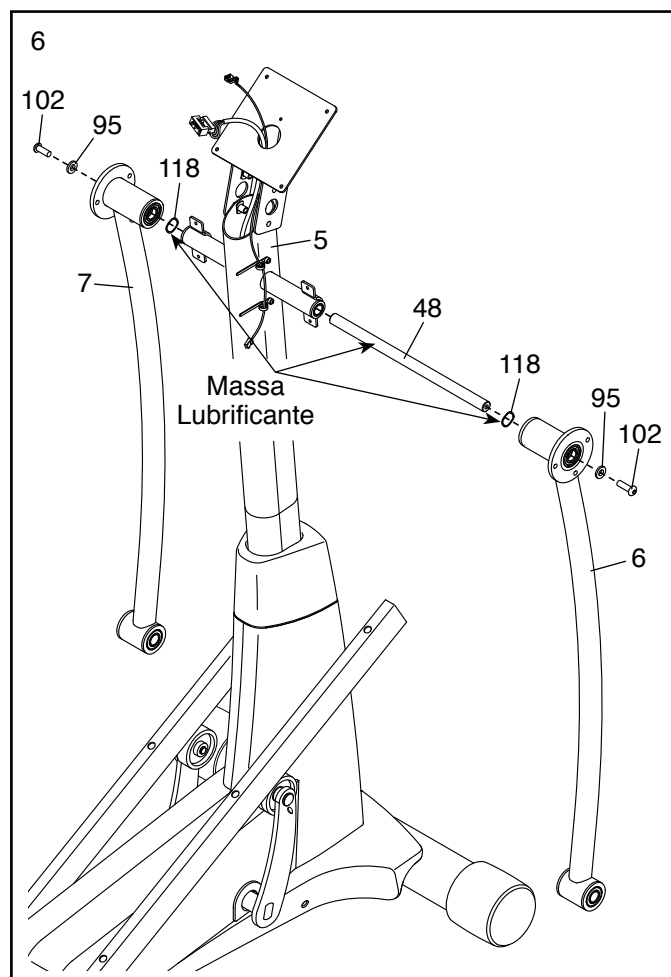
6. Utilize um pequeno saco de plástico para manter os dedos limpos e aplique uma camada da massa lubrificante incluída no Eixo da Barra Vertical (48) e em duas Anilhas Onduladas (118).

Introduza o Eixo da Barra Vertical (48) na Barra Vertical (5) e depois centre-o. Em seguida, faça deslizar uma Anilha Ondulada (118) para cada extremidade do Eixo da Barra Vertical.

Em seguida, identifique as Pernas Superiores Esquerda e Direita (6, 7) e oriente-as conforme indicado.

Insira as Pernas Superiores Direita e Esquerda (6, 7) no Eixo da Barra Vertical (48).

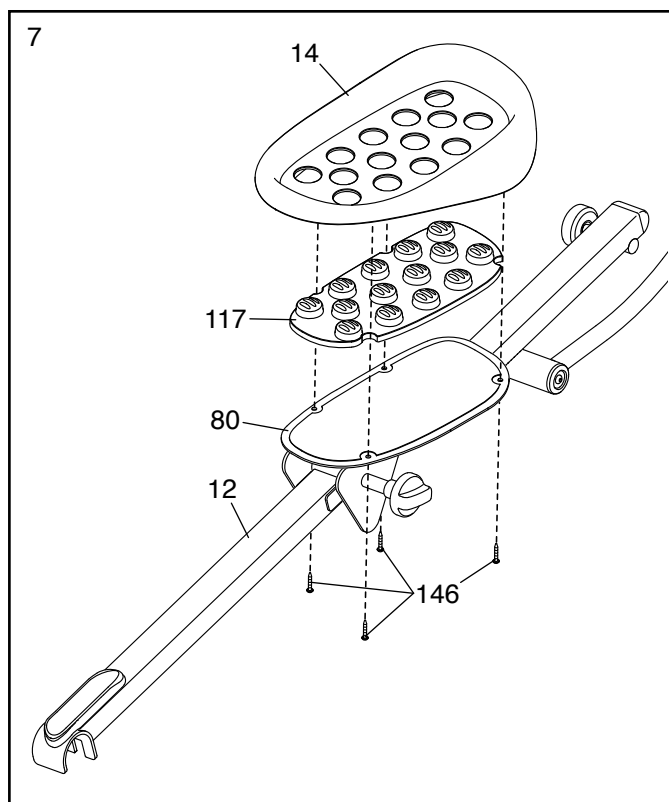
Em seguida, aperte um Parafuso M8 x 16mm (102) e uma Anilha M8 (95) em cada extremidade do Eixo da Barra Vertical (48) **ao mesmo tempo**.



7. Identifique o Pedal Direito (14), a Base do Pedal Direito (117) e o Braço do Pedal Direito (12) e oriente-os conforme indicado.

Fixe o Pedal Direito (14) e a Base do Pedal Direito (117) à Placa do Pedal Direito (80) com quatro Parafusos M6 x 12mm (146). **Conselho: Levantar a Placa do Pedal Direito pode ajudar.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não apresentado) e a Base do Pedal Esquerdo (não apresentada) à Placa do Pedal Esquerdo (não apresentada) da mesma forma.

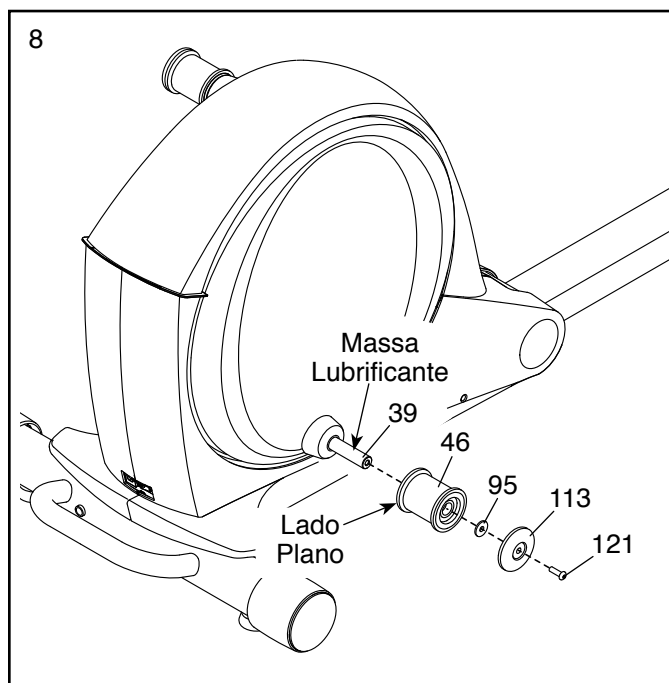


8. Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço do Pedal (46) do Pedaleiro (39).

Orientar uma Manga do Braço do Pedal (46) para que o lado plano fique virado para o aparelho elíptico. Insira a Manga do Braço do Pedal no eixo do Braço do Pedaleiro (39).

Fixe a Manga do Braço do Pedal (46) com um Parafuso M8 x 25mm (121), uma Cobertura do Eixo Grande (113) e uma Anilha M8 (95). **Conselho: Evite danificar a Cobertura do Eixo Grande ao apertar o Parafuso.**

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



9. **Veja o desenho 9a.** Localize o Rolete do Braço do Pedal (32) no Braço do Pedal Direito (12).

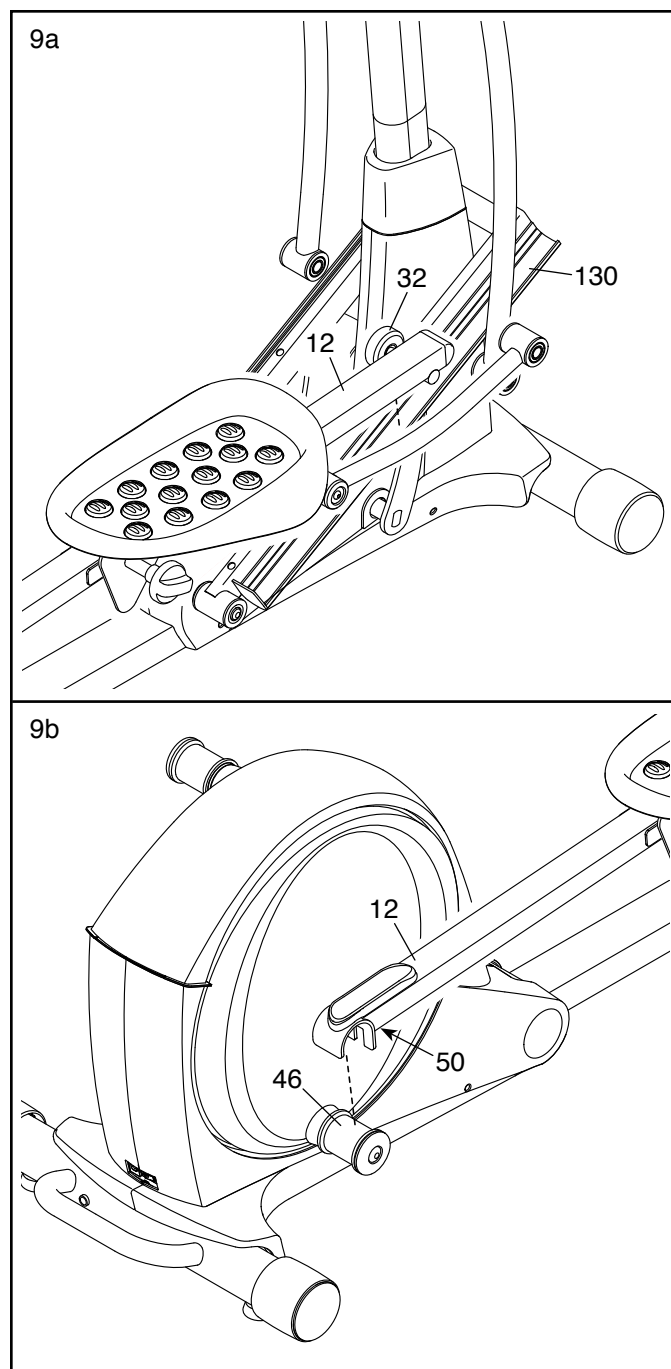
Coloque o Rolete do Braço do Pedal (32) no lado direito da Rampa (130).

Veja o desenho 9b. Puxe para cima o Bloqueio (50) do Braço do Pedal Direito (12).

Exerça pressão sobre o Braço do Pedal Direito (12) na Manga do Braço do Pedal (46) direita.

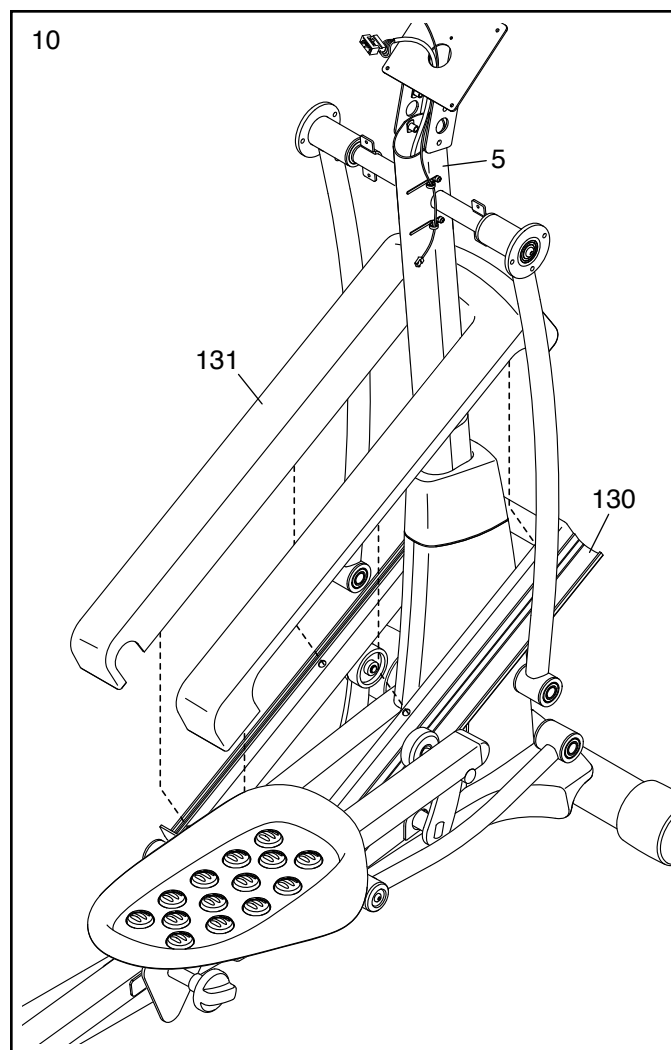
Certifique-se de que o Braço do Pedal Direito encaixa no local certo.

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



10. Oriente a Cobertura da Rampa (131) em volta da Barra Vertical (5) conforme indicado.

Exerça pressão sobre as Montagens (não apresentadas) na parte inferior da Cobertura da Rampa (131) em direção à Rampa (130).



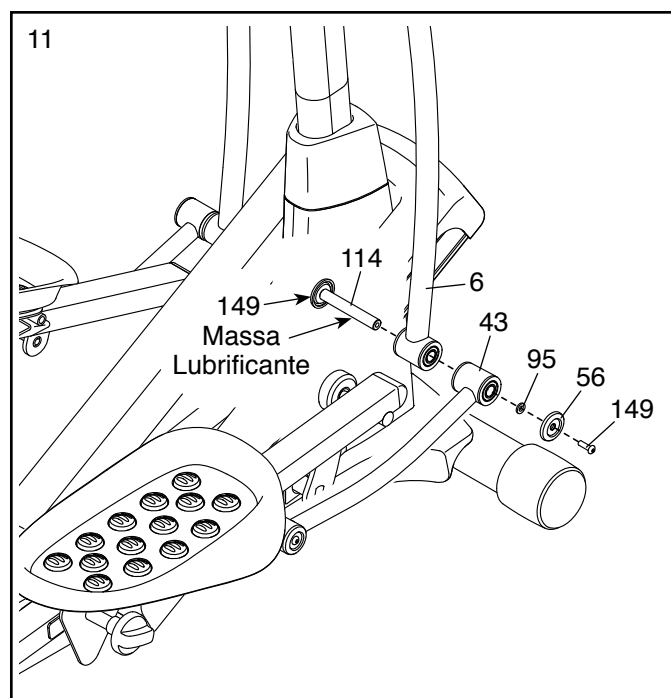
11. Aplique massa lubrificante a um Eixo do Braço de Ligação (114).

Introduza o Eixo do Braço de Ligação (114) na Perna Superior Direita (6) e no Braço de Ligação Direito (43) pelo lado indicado.

Insira uma chave sextavada no Parafuso M8 x 35mm (149) do Eixo do Braço de Ligação (114).

Com uma segunda chave sextavada, aperte outro Parafuso M8 x 35mm (149), uma Cobertura do Eixo Pequeno (56) e uma Anilha M8 (95) na outra extremidade do Eixo do Braço de Ligação (114). **Conselho: Evite danificar a Cobertura do Eixo Pequeno ao apertar o Parafuso.**

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



12. Identifique o Braço Superior Direito (8) e oriente-o conforme indicado.

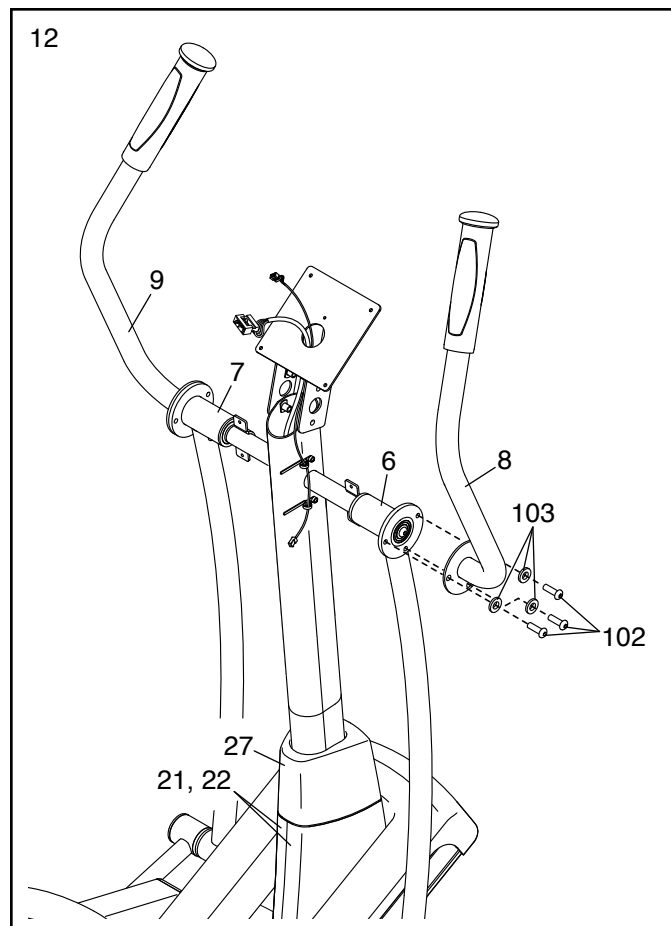
Peça a outra pessoa para segurar no Braço Superior Direito (8) junto à Perna Superior Direita (6).

Fixe o Braço Superior Direito (8) à Perna Superior Direita (6) com três Parafusos M8 x 16mm (102) e três Anilhas Dentadas M8 (103).

Fixe o Braço Superior Esquerdo (9) à Perna Superior Esquerda (7) da mesma forma.

Consulte o passo 5 na página 9. Aperte os Parafusos M8 x 16mm (102).

Faça deslizar a Cobertura Superior (27) para baixo e exerça pressão sobre as Coberturas da Estrutura Direita e Esquerda (21, 22).



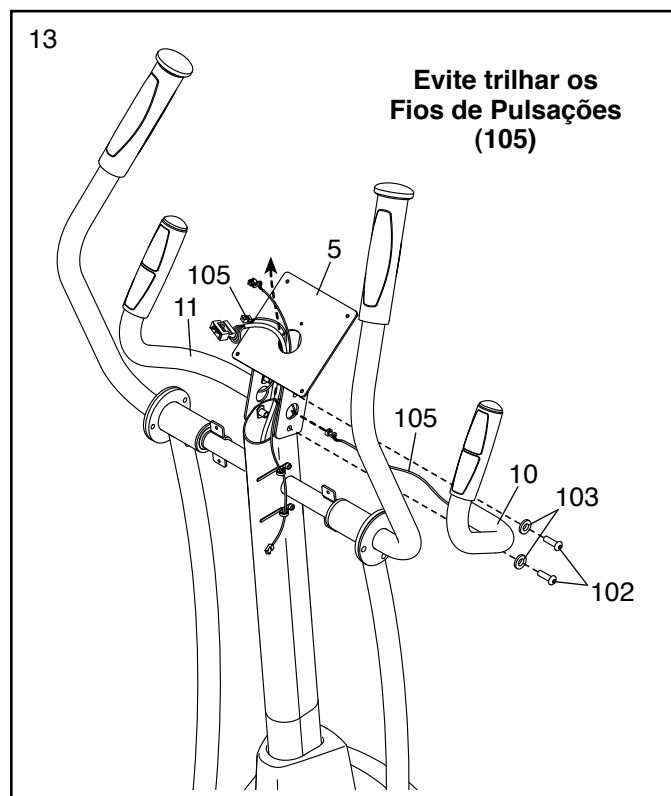
13. Identifique o Manípulo Direito (10) e oriente-o conforme indicado.

Peça a outra pessoa para segurar no Manípulo Direito (10) junto ao lado direito da Barra Vertical (5).

Insira o Fio de Pulsações (105) a partir do Manípulo Direito (10) no lado direito da Barra Vertical (5) e puxe-o para cima para sair na parte superior da Barra Vertical.

Conselho: Evite trilhar o Fio de Pulsações (105). Fixe o Manípulo Direito (10) à Barra Vertical (5) com dois Parafusos M8 x 16mm (102) e duas Anilhas Dentadas M8 (103).

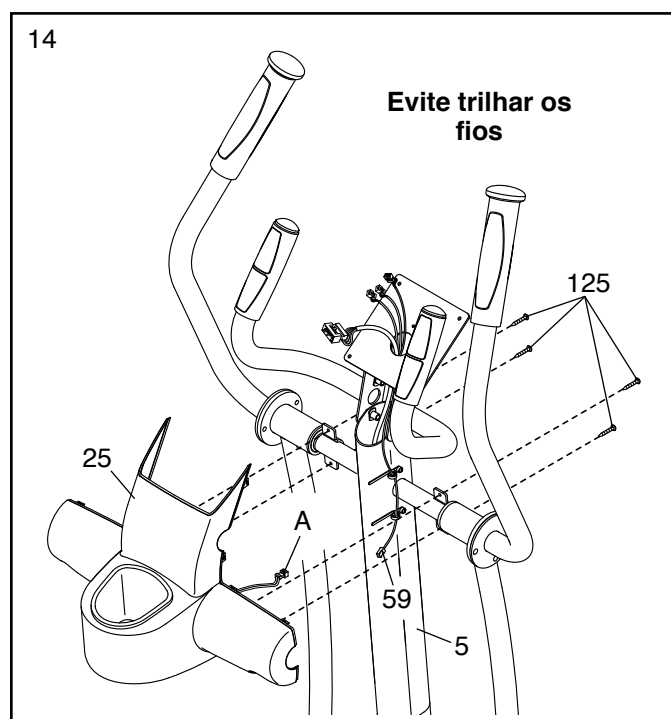
Fixe o Manípulo Esquerdo (11) da mesma forma.



14. Segure na Cobertura Posterior da Barra Vertical (25) junto à Barra Vertical (5) conforme indicado.

Ligue o fio recetor (A) na Cobertura Posterior da Barra Vertical (25) ao Fio de Extensão do Recetor (59).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (25) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M4 x 19mm (125).

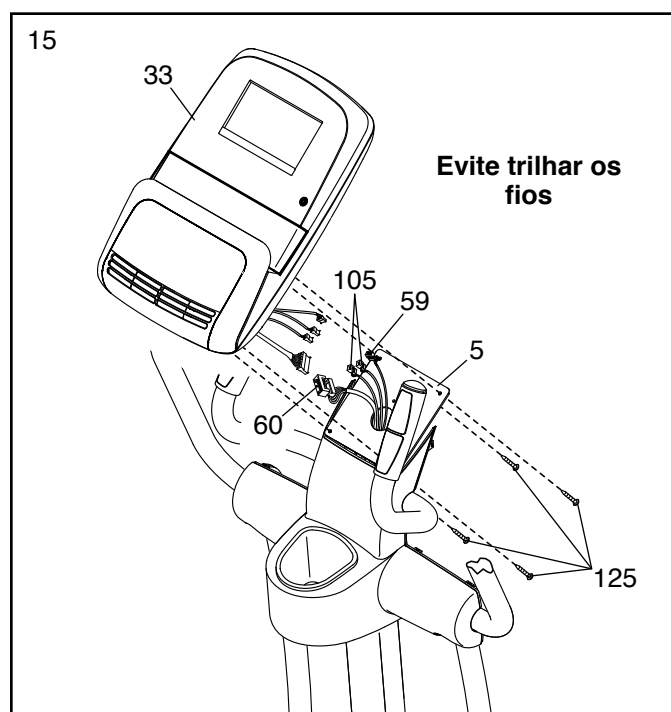


15. Desate e elimine o atilho para fio preso ao Fio Principal (60).

Enquanto outra pessoa segura a Consola (33) junto à Barra Vertical (5), ligue os fios da Consola ao Fio Principal (60), ao Fio de Extensão do Recetor (59) e aos Fios de Pulsações (105).

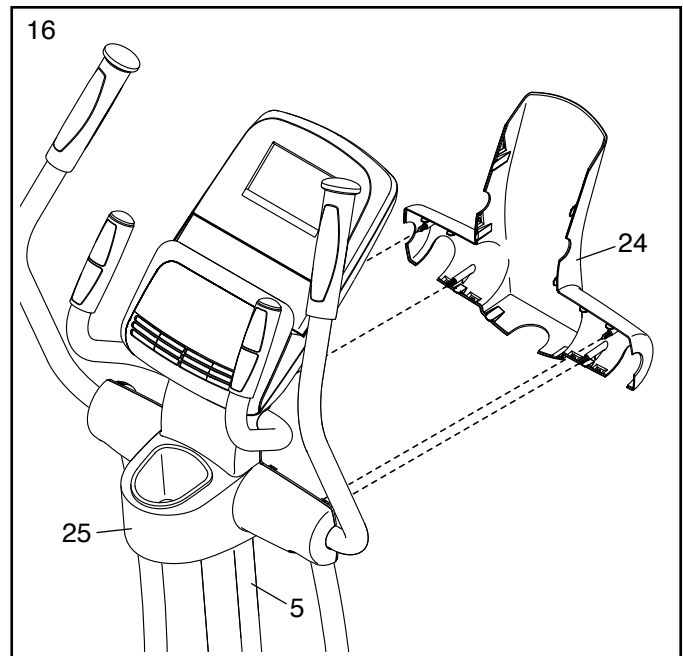
Introduza a extensão excessiva de fio de cima para baixo na Barra Vertical (5).

Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (33) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos M4 x 19mm (125).



16. Oriente a Cobertura Frontal da Barra Vertical (24) conforme indicado.

Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (24) à Barra Vertical (5) premindo as patilhas na Cobertura Frontal da Barra Vertical contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (25).



17. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho elíptico.**

Nota: Podem ser incluídas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

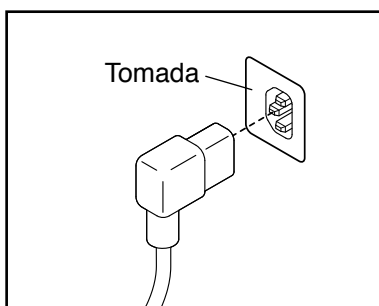
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE:** Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.

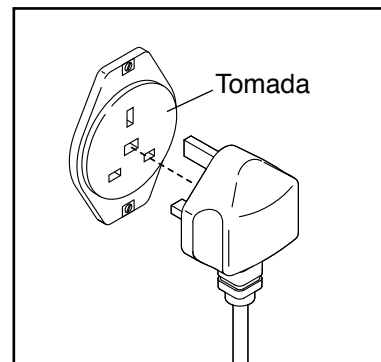
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. Confirme junto de um eletricitista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um eletricitista qualificado para lhe instalar uma tomada apropriada.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada na parte posterior do aparelho elíptico.



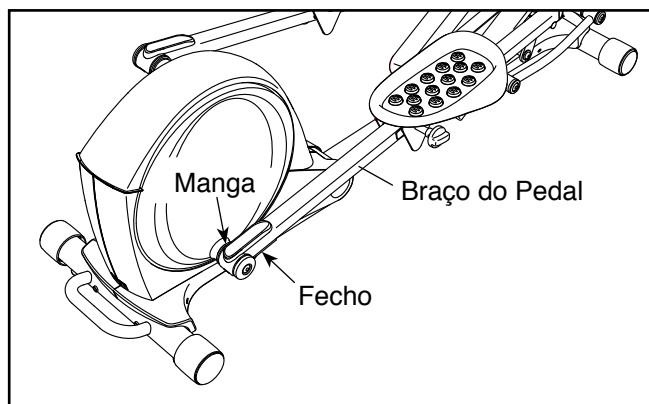
2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. Nota:

O cabo de alimentação e a tomada podem ter um aspeto diferente dos apresentados na ilustração.

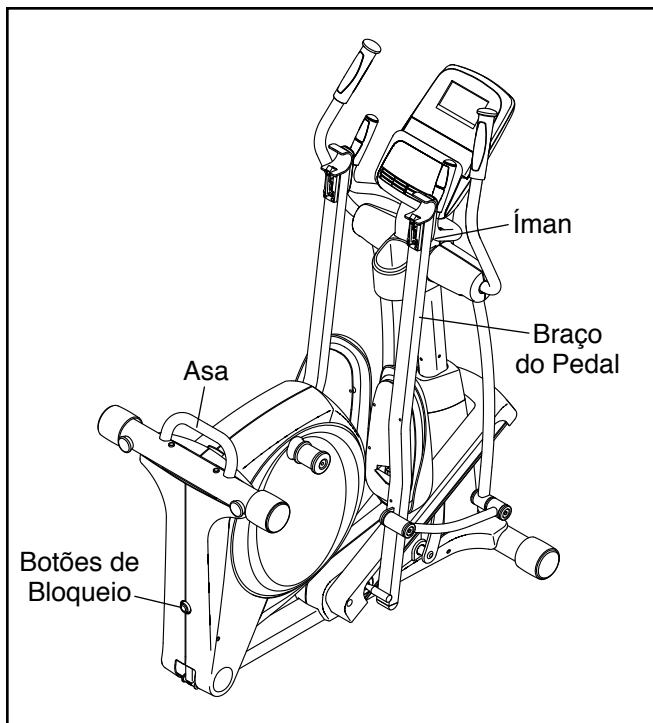


COMO DOBRAR E DESDOBRAR O APARELHO ELÍPTICO

Quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Primeiro, levante o bloqueio por baixo de cada braço do pedal e levante os braços dos pedais das mangas do pedaleiro.



Em seguida, erga os braços dos pedais até os ímanes dos braços dos pedais tocarem nos manípulos; os ímanes manterão os braços dos pedais no devido lugar. Depois, agarre na pega e levante a estrutura até que ela fique bloqueada numa posição vertical.

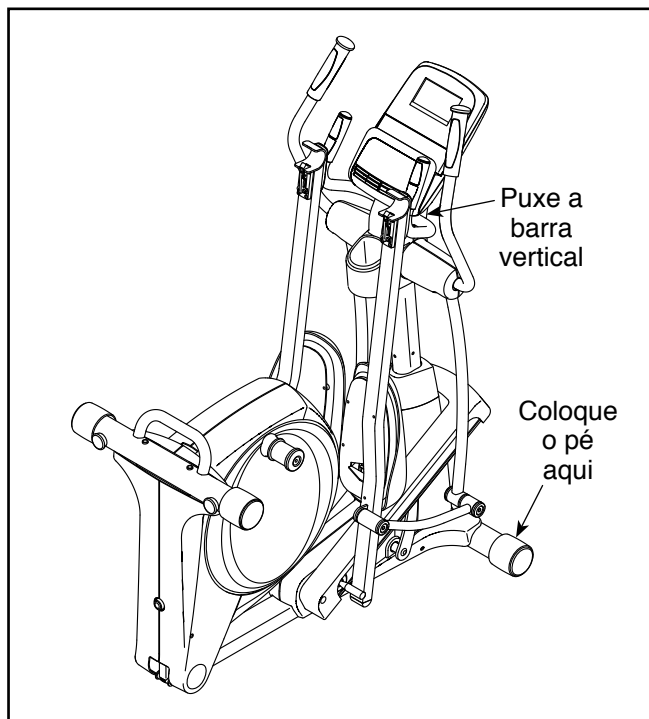


Para utilizar o aparelho elíptico, comece por segurar na pega, prima o botão de bloqueio e baixe a estrutura.

Em seguida, puxe os ímanes dos braços dos pedais para os retirar dos manípulos. Depois, **levante os bloqueios por baixo dos braços dos pedais** e coloque os braços dos pedais sobre as mangas dos braços do pedaleiro. Solte as alavancas e certifique-se de que os braços dos pedais ficam firmemente ligados aos braços do pedaleiro.

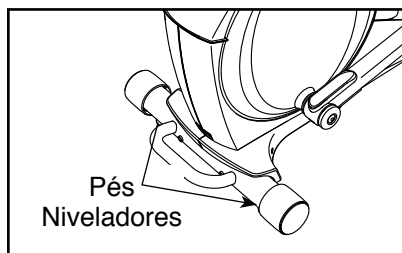
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Para deslocar o aparelho elíptico, comece por dobrá-lo conforme descrito na página 16. Em seguida, posicione-se diante dele, segure na barra vertical e coloque um pé contra uma das rodas. Puxe a barra vertical até o aparelho elíptico rolar sobre as rodas. Com a ajuda de outra pessoa, desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local pretendido e, em seguida, baixe-o para o chão.

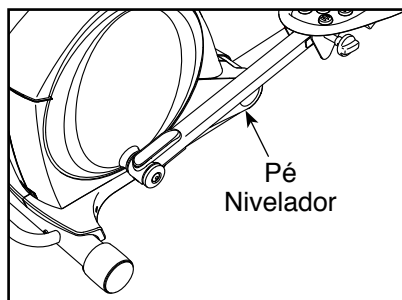


COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

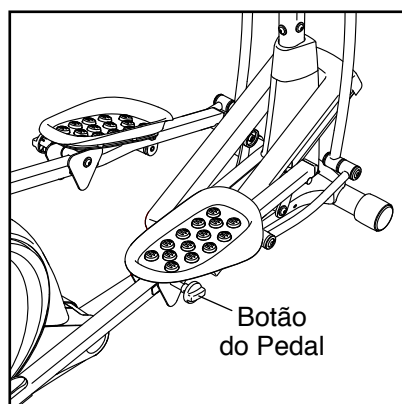


Se a estrutura do aparelho elíptico se fletir durante o uso, rode o pé nivelador central até eliminar o movimento de flexão.



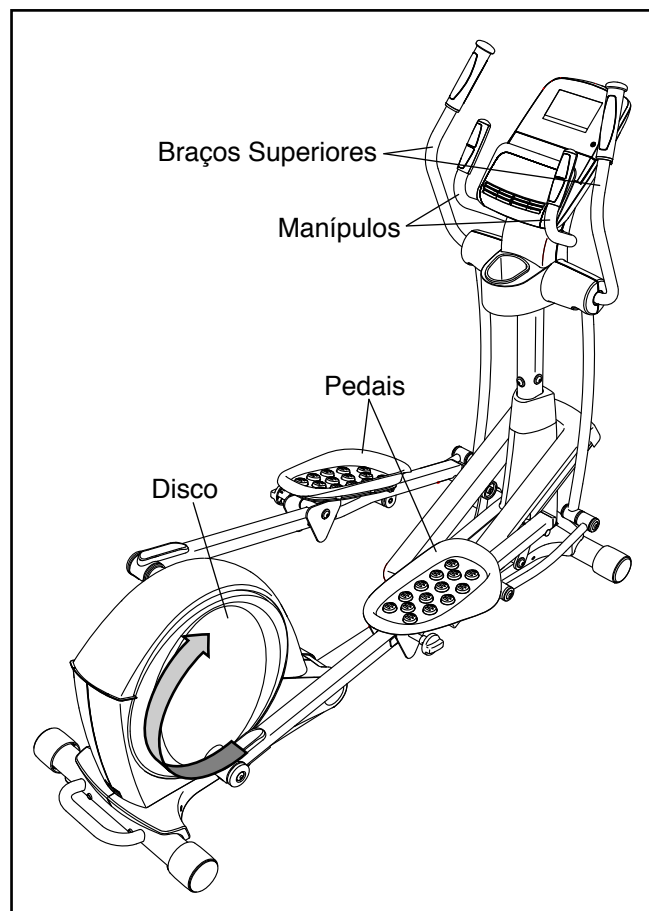
COMO AJUSTAR AS POSIÇÕES DOS PEDAIS

Cada pedal pode ser ajustado para diversas posições. Para ajustar cada pedal basta levantar o pedal e rodar o botão do pedal sob o mesmo. **Certifique-se de que ajusta ambos os pedais para a mesma posição.**



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

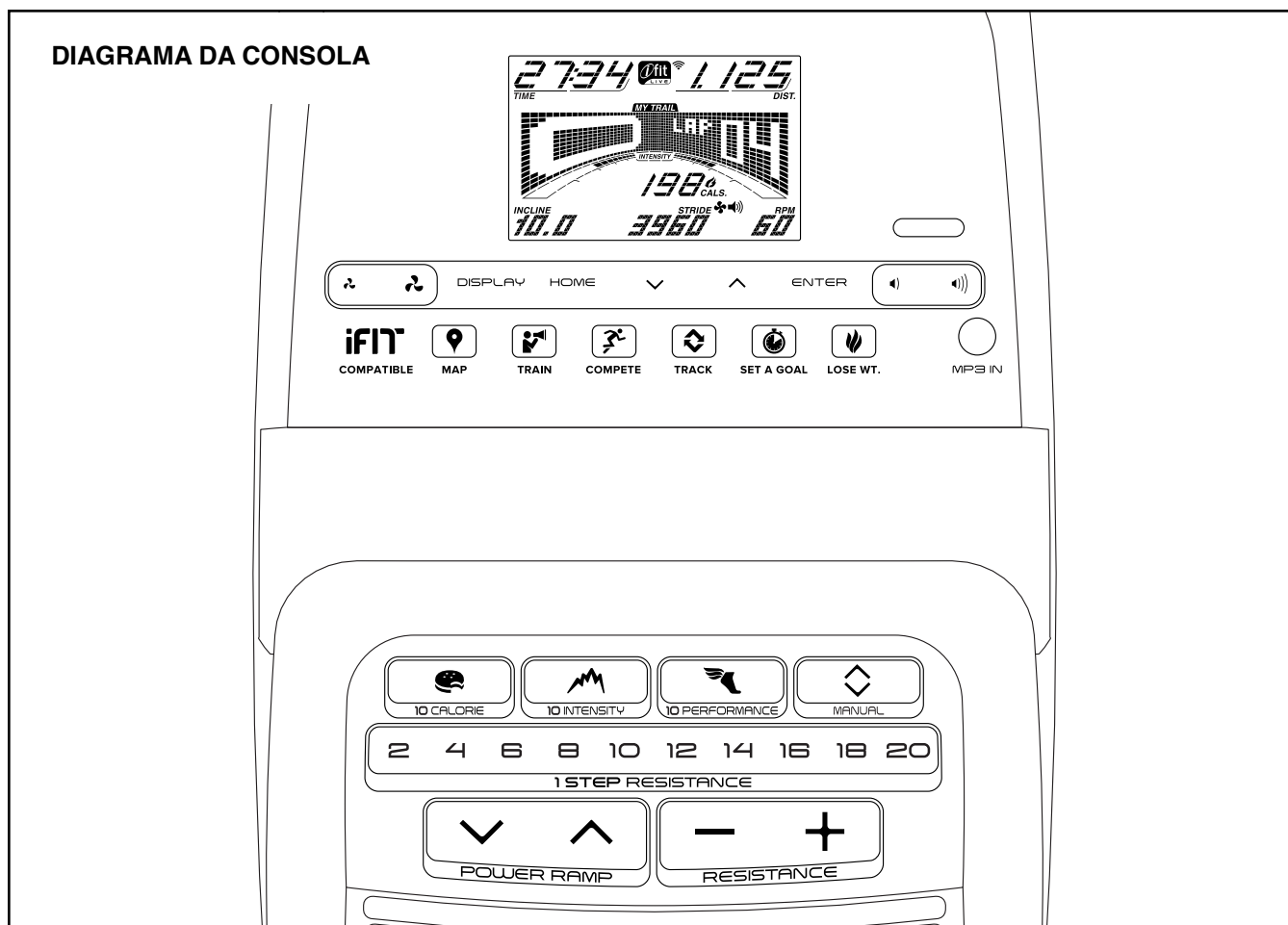
Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Em seguida, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até começarem a deslocar-se num movimento contínuo.



Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que faça rodar os discos no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os discos no sentido oposto.

Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando para isso tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca para o pulso ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

Além disso, a consola oferece trinta sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, indicando ao utilizador que varie o ritmo das pedaladas à medida que o guia através de exercícios eficazes. Pode também definir um objetivo de calorias, distância ou tempo.

A consola inclui também a revolucionária tecnologia iFit, que lhe permite comunicar com a sua rede sem

fios através de um módulo iFit opcional. Com o iFit pode descarregar exercícios personalizados, criar os seus próprios exercícios, manter um registo dos resultados dos exercícios, fazer uma corrida com outros utilizadores de iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para utilizar o modo manual**, consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida**, consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido**, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit**, consulte a página 25. **Para utilizar o sistema de som**, consulte a página 26. **Para alterar as definições da consola**, consulte a página 27.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 16). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor de corrente na posição de reposição.



O ecrã ilumina-se e a consola fica pronta a utilizar.

Nota: Quando ligar a consola pela primeira vez, a rampa pode ser automaticamente calibrada. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a rampa para de se mover, está calibrada.

IMPORTANTE: Se a rampa não for automaticamente calibrada, consulte COMO CALIBRAR A RAMPA na página 28 e calibre a rampa manualmente.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual na consola para selecionar o modo manual.

Se um módulo iFit sem fios não estiver inserido na consola nem ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

3. Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumento e diminuição de Resistance (Resistência) ou um dos botões numerados 1 Step Resistance (Resistência Rápida).

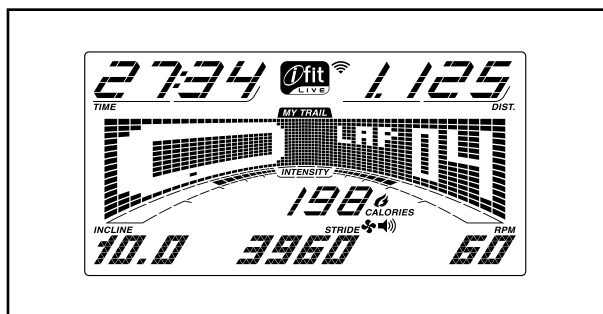
Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima os botões de aumento e diminuição da Power Ramp (Rampa Eletrónica).

Nota: Após premir os botões, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:



Cals. (Calorias): Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias que o utilizador queimou.

Cals./Hr (Calorias por hora): Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias queimadas pelo utilizador durante uma hora.

Dist. (Distância): Este modo de apresentação indica a distância que o utilizador pedalou, em quilómetros ou milhas.

Incline (Inclinação): Este modo de apresentação indica o nível de inclinação da rampa durante alguns segundos de cada vez que o nível de inclinação mudar.

Pulse (Pulsação): Este modo indica a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resist. (Resistência): Este modo de apresentação indica o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência for alterado.

RPM: Este modo de apresentação indica a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (Passadas): Este modo de apresentação indica o número total de passadas pedaladas.

Time (Tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresenta o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

A matriz oferece diversos separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

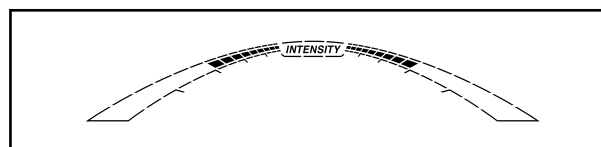
Incline (Inclinação): Este separador apresenta um perfil das definições de inclinação do exercício. Ao fim de cada minuto aparece um segmento novo.

Speed (Velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade do exercício. Ao fim de cada minuto aparece um segmento novo.

My Trail (A minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 milha). Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que o utilizador vai concluindo.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias que o utilizador queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante aquele segmento.

Durante o exercício, a barra de nível da intensidade do exercício indica o nível de intensidade aproximado do exercício.



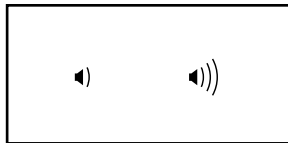
Prima o botão Home para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 27 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo “sem fios” no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.



Para sair do modo manual ou de um exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o volume.

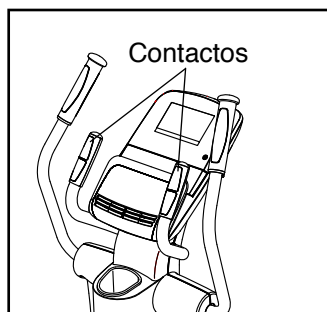


5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (**consulte a página 26 para informações acerca do o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional**).

Nota: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não indica a sua frequência cardíaca com precisão.

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

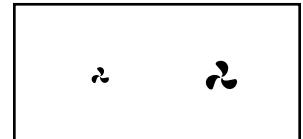


Quando as pulsações forem detetadas, um símbolo em forma de coração pisca no ecrã de cada vez que o coração bate, aparecem uma ou duas barras e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se o ecrã não apresentar a frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão ventoinha para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.



Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desliga-se automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som e a consola entra em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

Quando acabar de fazer exercício, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não efetuar este procedimento, os componentes elétricos do aparelho elíptico poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 10 Calorie (10 Exercícios de Calorias), 10 Intensity (10 Exercícios de Intensidade) ou 10 Performance (10 Exercícios de Desempenho) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome do exercício. Aparece na matriz um perfil das definições de velocidade do exercício.

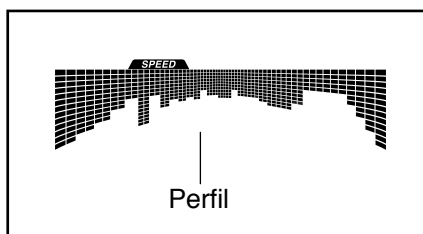
O ecrã apresenta também a velocidade máxima de pedalada (rpm), o nível máximo de resistência e o nível máximo da rampa.

3. Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e uma definição de rpm alvo (velocidade). Nota: É possível programar o mesmo nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm alvo para segmentos consecutivos.

Aparece na matriz o nível de resistência, o nível de inclinação da rampa e a definição de rpm alvo para o primeiro segmento.

Durante o exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o ritmo cardíaco-alvo ou o nível de inclinação do segmento em curso.



No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento

seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência, nível de inclinação da rampa, e/ou rpm-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm-alvo aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais e o nível de inclinação da rampa são então alterados.

Enquanto faz exercício, o ecrã avisá-lo-á para manter a velocidade de pedalada próximo das rpm alvo para o segmento em curso. **Quando aparecer uma seta para cima no ecrã**, aumente o ritmo. **Quando surgir no ecrã uma seta para baixo**, abrande o ritmo. **Se não surgir qualquer seta**, mantenha o ritmo.

IMPORTANTE: As rpm alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se o nível de resistência ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preferir manualmente a definição premindo os botões Resistance (Resistência) ou os botões Power Ramp (Rampa Ajustável). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte e a rampa ajustar-se-á automaticamente ao nível de inclinação programado para o segmento seguinte.**

A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 21.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 22.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

Consulte o passo 7 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, prima primeiro o botão Set A Goal (Definir Objetivo).

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até aparecer no ecrã o nome do objetivo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter.

Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

À medida que se exercita, pode aparecer no ecrã um alvo de rpm (velocidade) para o ajudar a atingir o objetivo. Mantenha o ritmo de pedalada próximo das rpm alvo. **IMPORTANTE: As rpm alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas irá depender de vários fatores, por exemplo do seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência ou inclinação da rampa durante o exercício, o número de calorias queimadas irá ser afetado.

A sessão de exercício continua desta forma até ser atingido o objetivo de calorias, distância ou tempo. Para interromper o exercício, pare de pedalar. O tempo entra em pausa no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

Consulte o passo 4 na página 21.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**

Consulte o passo 5 na página 22.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

Consulte o passo 6 na página 22.

7. **Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.**

Consulte o passo 7 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFit

É necessário um módulo iFit para utilizar um exercício iFit.

Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.

Nota: para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também necessita de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b/g ou 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de cumprimento da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de nem ligados a qualquer outra antena ou transmissor.

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

Para utilizar um exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

3. Selecione um utilizador.

Se estiver registado mais de um utilizador na sessão iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. Selecione um exercício iFit.

Para transferir uma sessão de exercício iFit para a sua agenda, prima o botão Map (Mapa), Train (Treinar) ou Lose Wt. (Perder Peso) para transferir a próxima sessão desse tipo para a agenda. Para transferir a sessão de exercício seguinte da sua agenda, prima o botão iFit. Nota: É possível que possa aceder a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não insira um módulo iFit.

Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada.

Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, prima primeiro o botão Track (Seguir). Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir para seleccionar a categoria de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar o exercício.

Para utilizar uma sessão de exercício predefinida, prima o botão Set Goal (Definir Objetivo) (consulte a página 24).

Nota: Antes de descarregar algumas sessões de exercício tem de as adicionar à agenda em iFit.com.

Para obter mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta o nome, duração, nível máximo de inclinação da rampa e distância do exercício. O ecrã apresenta também o número aproximado de calorias que irá queimar durante o exercício e um perfil das definições de resistência do exercício.

Nota: a meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas irá depender de vários fatores, por exemplo do seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência ou inclinação da rampa durante o exercício, o número de calorias queimadas irá ser afetado.

5. Inicie o exercício.

Consulte o passo 3 na página 23.

Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal irá orientá-lo através do exercício. Pode seleccionar uma configuração áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 27).

Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

6. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 21.

O separador My Trail (A minha pista) apresenta um mapa da pista onde está a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas que vai concluindo.

Durante um exercício de competição, o separador Competition (Competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz apresenta o que já percorreu na corrida. As outras linhas apresentam outros concorrentes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 22.

8. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 22.

9. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação.

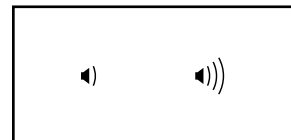
Consulte o passo 7 na página 22.

Para obter mais informações sobre o iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

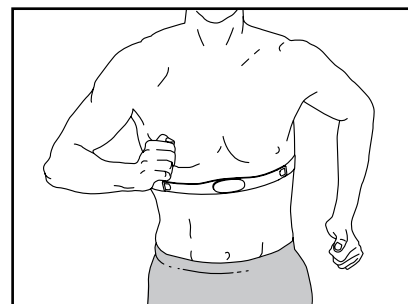
Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3, de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado. Para adquirir um cabo áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do leitor de áudio pessoal.



O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

Quer o seu objetivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência



cardíaca adequada durante os exercícios. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado um módulo iFit à consola, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. Selecione o modo de informação.

Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. Veja as informações de utilização.

O ecrã de tempo irá também indicar o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresenta também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. Selecione uma unidade de medida, se o desejar.

Aparece no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida atualmente selecionada.

Para alterar a unidade de medida, prima os botões de aumento e diminuição de resistência para escolher a unidade de medida desejada.

4. Ajuste o nível de contraste do ecrã, se o desejar.

Prima o botão para diminuir para ver o nível do contraste. Surge também no ecrã o nível de contraste atualmente selecionado. Prima os botões para aumentar e diminuir a Power Ramp (Rampa Eletrónica) para ajustar o nível de contraste.

5. Determine se está ligado à consola um módulo iFit.

Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB).

Se não estive ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (Sem módulos iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. Selecione uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver a configuração áudio da voz do treinador pessoal. Aparece no ecrã a configuração áudio atualmente selecionada para a voz do treinador pessoal.

Em seguida, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal para ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. Defina um objetivo de tempo, se o desejar.

Prima o botão para diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando ligar a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar menu principal do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. Verifique o estado do módulo iFit, se o desejar.

Prima o botão para diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Aparecem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB).

Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, aparece no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. Verifique se existem conteúdos para descarregar, se o desejar.

Prima o botão para diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Aparecem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados).

Em seguida, prima o botão Enter. A consola verifica então se existem exercícios iFit e firmware para descarregar.

10. Saia do modo de informação.

Prima o botão Display para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não ligar, certifique-se de que o cabo de alimentação está bem ligado. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 27 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 da página 22.

COMO CALIBRAR A RAMPA

Se a rampa não funcionar devidamente, pode ter de ser calibrada. Para calibrar a rampa, prima e mantenha premido o botão Calorie (Calorias) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de teste.

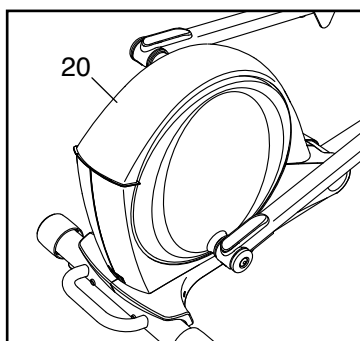
Prima novamente o botão Calorie. Em seguida, prima o botão para aumentar ou diminuir a Power Ramp (Rampa Ajustável) para calibrar a rampa. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada.

Quando a rampa para de se mover, está calibrada. Prima repetidamente o botão Calorie para sair do modo de calibração.

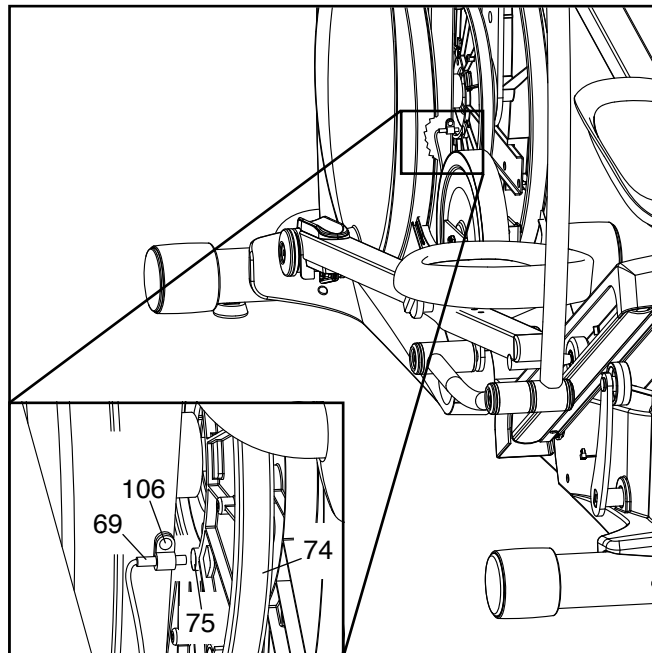
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, **desligue primeiro o cabo de alimentação**. Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura de Acesso (20) e levante-a para a retirar do aparelho elíptico.



Em seguida, observe a abertura de acesso e localize o Interruptor de Lâminas (69). Rode a Polia Grande (74) até um Íman da Polia (75) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas.



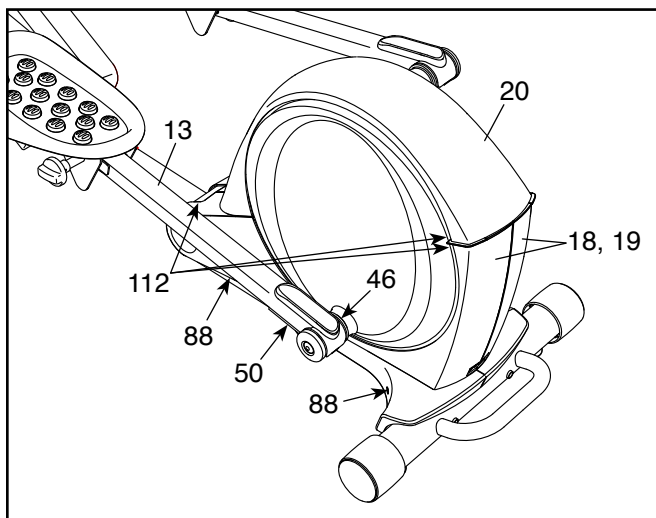
Em seguida, desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (106) indicado. Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas (69) aproximando-o ou afastando-o do Íman da Polia (75). Depois, volte a apertar o Parafuso.

Ligue o cabo de alimentação e rode a polia grande durante um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas. Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, volte a colocar a cobertura de acesso.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

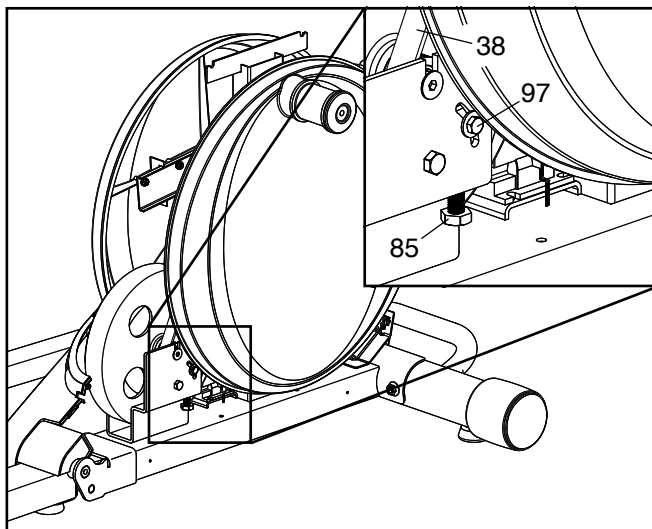
Para ajustar a correia de transmissão, **desligue primeiro o cabo de alimentação**. Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura de Acesso (20) e levante-a para a retirar do aparelho elíptico.



Em seguida, levante o Bloqueio (50) do lado inferior do Braço do Pedal Esquerdo (13) e, em seguida, levante o Braço do Pedal Esquerdo da Manga do Braço do Pedal (46) esquerda.

Em seguida, retire os Parafusos de Cabeça Redonda M4 x 16mm (112) e os Parafusos M4 x 42mm (88) das Proteções Direita e Esquerda (18, 19). (Nota: Nem todos os Parafusos são mostrados. Certifique-se de que anota o tamanho dos Parafusos que retira de cada orifício.) Em seguida, retire cuidadosamente a Proteção Esquerda.

Solte o Parafuso de Rotativo (97). Aperte o Parafuso de Ajustamento da Correia (85) até a Correia de Transmissão (38) ficar tensa. Quando a Correia de Transmissão ficar tensa, aperte o Parafuso Rotativo.



Quando tiver terminado, coloque novamente a proteção esquerda e o braço do pedal esquerdo, e coloque a cobertura de acesso. Em seguida, ligue o cabo de alimentação.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL90912.2 R0713A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura Principal	50	2	Bloqueio
2	1	Estrutura Dobrável	51	2	Mola do Bloqueio Grande
3	1	Estabilizador Frontal	52	2	Base do Bloqueio
4	1	Estabilizador Traseiro	53	4	Mola do Bloqueio Longa
5	1	Barra Vertical	54	16	Bucha do Braço/Perna
6	1	Perna Superior Direita	55	4	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 16mm
7	1	Perna Superior Esquerda	56	6	Cobertura do Eixo Pequeno
8	1	Braço Superior Direito	57	2	Buchas do Suporte Vertical
9	1	Braço Superior Esquerdo	58	2	Bucha da Manga Exterior
10	1	Manípulo Direito	59	1	Fio de Extensão do Recetor
11	1	Manípulo Esquerdo	60	1	Fio Principal
12	1	Braço do Pedal Direito	61	1	Mecanismo de Resistência
13	1	Braço do Pedal Esquerdo	62	1	Espaçador do Mecanismo
14	1	Pedal Direito	63	1	Eixo da Estrutura
15	1	Pedal Esquerdo	64	4	Bucha da Estrutura Principal
16	2	Tampa da Roda	65	1	Eixo da Haste do Bloqueio
17	2	Disco	66	1	Mola da Haste do Bloqueio
18	1	Proteção Direita	67	1	Botão de Bloqueio
19	1	Proteção Esquerda	68	1	Caixa do Botão
20	1	Cobertura de Acesso	69	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
21	1	Cobertura Direita da Estrutura	70	1	Grampo
22	1	Cobertura da Estrutura Esquerda	71	1	Eixo do Pedaleiro
23	6	Fixador Duplo da Árvore	72	1	Pedaleiro
24	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical	73	1	Espaçador do Pedaleiro
25	1	Recetor/Cobertura Posterior da Barra Vertical	74	1	Polia Grande
26	1	Tabuleiro de Acessórios	75	2	Íman da Polia
27	1	Cobertura Superior	76	2	Rolamento da Estrutura Dobrável
28	2	Tampa do Braço do Pedal	77	1	Braço Tensor
29	18	Montagem c/Parafuso	78	1	Motor de Resistência
30	2	Cobertura do Íman	79	1	Placa do Pedal Esquerdo
31	4	Íman do Braço do Pedal	80	1	Placa do Pedal Direito
32	2	Rolete do Braço do Pedal	81	2	Parafuso do Botão
33	1	Consola	82	2	Botão do Pedal
34	2	Sensor de Pulsações/Fio	83	2	Came do Pedal
35	2	Punho	84	1	Eixo do Volante
36	2	Roda	85	1	Parafuso de Ajustamento da Correia
37	2	Tampa do Estabilizador	86	8	Parafuso M8 x 28mm
38	1	Correia de Transmissão	87	2	Anel de Retenção do Pedaleiro
39	2	Braço do Pedaleiro	88	4	Parafuso M4 x 42mm
40	2	Pino do Troço Fendido	89	4	Parafuso do Motor
41	3	Pé Nivelador	90	4	Bucha do Braço do Pedal
42	1	Haste do Bloqueio	91	2	Placa do Came
43	1	Braço de Ligação Direito	92	4	Parafuso M4 x 8mm
44	2	Suporte de Elevação	93	1	Eixo do Braço de Elevação
45	2	Casquilho do Eixo de Elevação	94	2	Parafuso M10 x 118mm
46	2	Manga do Braço do Pedal	95	12	Anilha M8
47	2	Bucha da Manga Interior	96	1	Anilha M6
48	1	Eixo da Barra Vertical	97	1	Parafuso Rotativo
49	2	Caixa do Bloqueio			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
98	2	Mola do Pedal	129	2	Anel de Retenção do Braço do Pedal Grande
99	1	Pino do Braço Tensor	130	1	Rampa
100	4	Parafuso M10 x 95mm	131	1	Cobertura da Rampa
101	2	Anel de Retenção do Braço do Pedal Pequeno	132	4	Bucha da Rampa
102	18	Parafuso M8 x 16mm	133	1	Eixo da Rampa
103	14	Anilha Dentada M8	134	1	Motor de Elevação
104	2	Anel de Retenção do Braço de Elevação	135	1	Fio de Elevação do Motor
105	2	Fio de Pulsações	136	2	Rolete da Rampa
106	13	Parafuso M4 x 16mm	137	1	Eixo Longo do Motor
107	4	Parafuso M10 x 20mm	138	1	Eixo Curto do Motor
108	6	Anilha M10	139	2	Anilha do Eixo de Elevação
109	8	Parafuso M8 x 16mm	140	2	Espaçador do Motor
110	2	Anilha M8 x 1mm	141	2	Parafuso do Eixo de Elevação
111	1	Base do Pedal Esquerdo	142	1	Braço de Elevação Esquerdo
112	12	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 16mm	143	1	Braço de Elevação Direito
113	2	Cobertura do Eixo Grande	144	1	Braço de Ligação Esquerdo
114	2	Eixo do Braço de Ligação	145	1	Fio de Corrente do Motor
115	1	Interruptor	146	8	Parafuso M6 x 12mm
116	1	Tomada do Cabo de Alimentação	147	1	Fio da Estrutura
117	1	Base do Pedal Direito	148	1	Fio de Terra
118	2	Anilha Ondulada	149	4	Parafuso M8 x 35mm
119	1	Cabo de Alimentação	150	4	Parafuso M8 x 38mm
120	1	Quadro de Controlo	151	2	Porca de Travamento M8
121	2	Parafuso M8 x 25mm	152	2	Amortecedor do Pedal
122	1	Parafuso de Flange 3/8" x 1"	153	2	Clipe para Cabos
123	4	Distanciador de Plástico	154	1	Fio do Motor de Resistência
124	1	Suporte do Painel de Controlo	*	—	Fio Azul
125	8	Parafuso M4 x 19mm	*	—	Fio Branco
126	4	Porca de Travamento M10	*	—	Manual do Utilizador
127	2	Pino C Longo	*	—	Ferramenta de Montagem
128	2	Pino C Curto	*	—	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL90912.2 R0713A

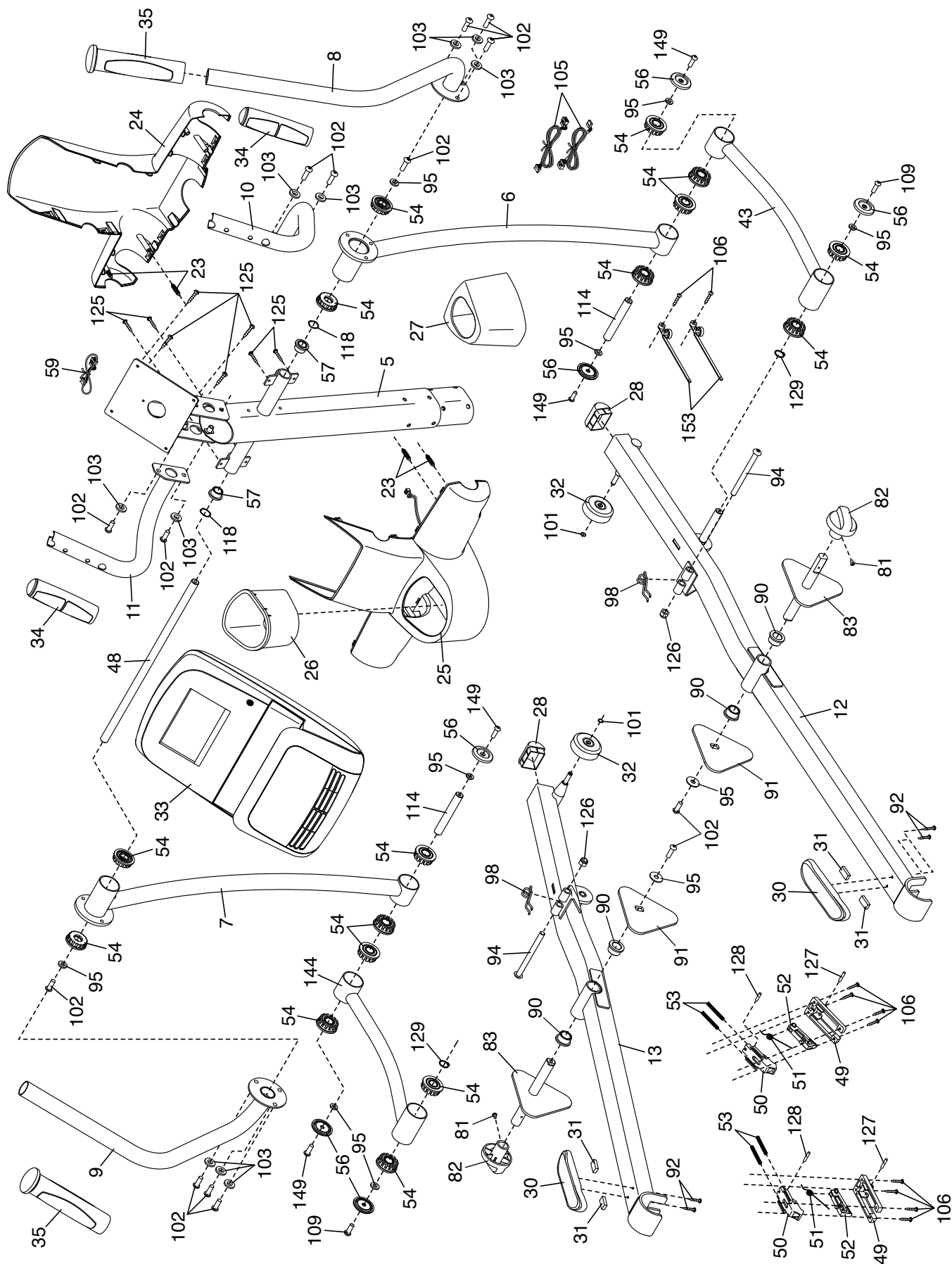


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL90912.2 R0713A

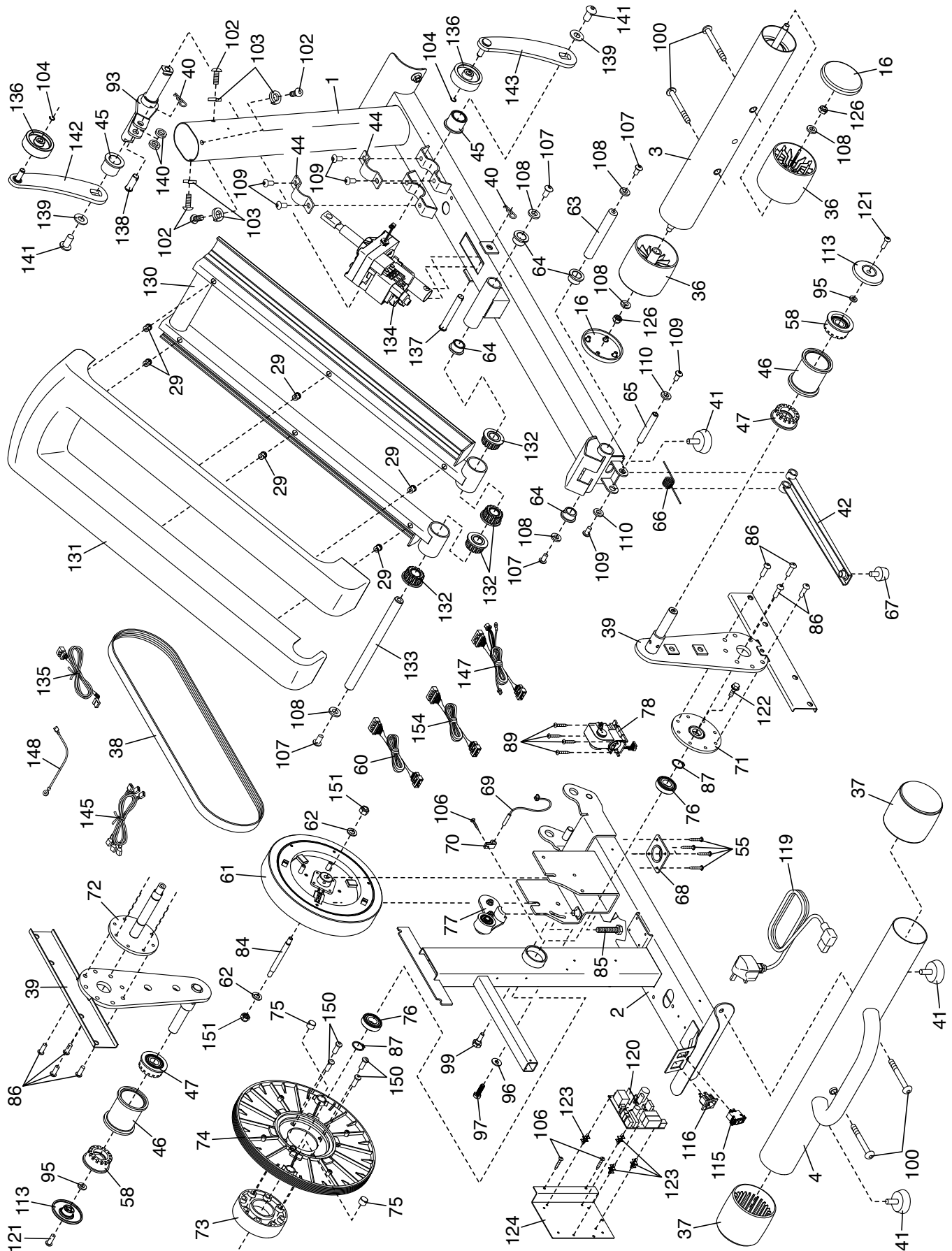
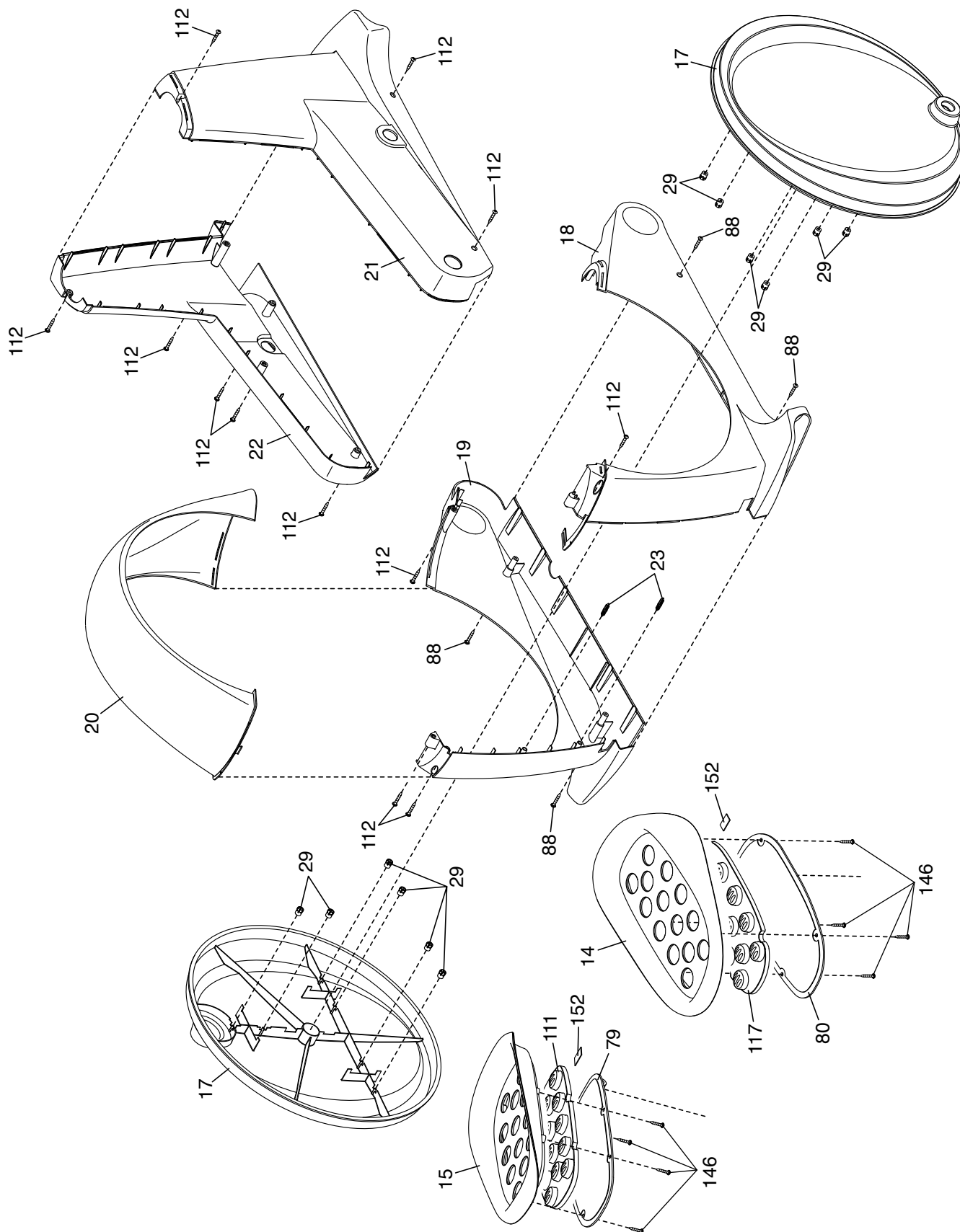


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL90912.2 R0713A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

